

Warming up voor elke training uitvoeren / **Training** 3x per week uitvoeren

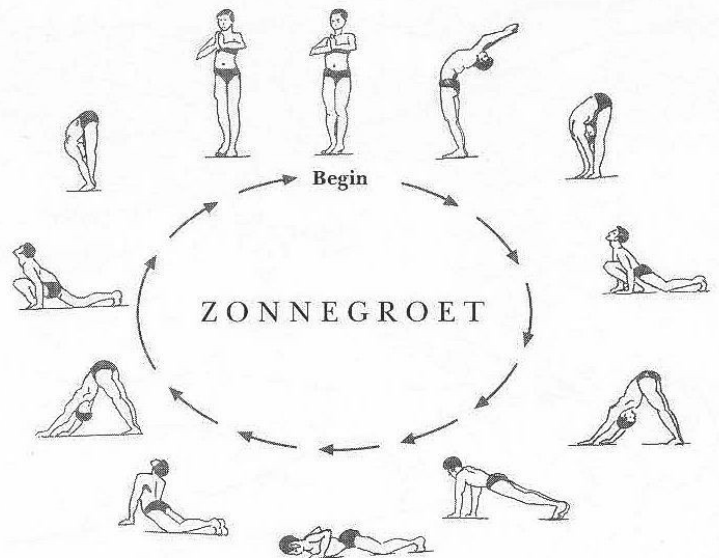
Warming up





De zonnegroet

Tussen de 5 en 10 herhalingen

Denk aan je ademhaling

Zo ontspannen als mogelijk uitvoeren



Kracht: 40sec. Knallen en 20sec. Rust. Gehele serie 3x herhalen!					
Uitvalspas + armen heffen	40sec.		BURPEES!!	40sec.	
<i>Evt. met flesjes water/boeken (gewicht toevoegen)</i>			<i>Let's go, let's GO, LET'S GO!!</i>		
Plank + core rotatie	40sec.		Reverse fly	40sec.	
<i>Blijf goed doorademen</i>			<i>Houdt de rug recht</i>		